



Erkner Triathlon 2.0

Erkner / 09.09.2018

Erkner

Heinrich, Guido

Erkner: 1:42:19

Erkner: Berlin

Erkner: 611

Erkner: 32.69 km

Jedermann/Sprint

Erkner/Erkner: 215 (of 318)

Erkner/Erkner: 177 (of 226)

Erkner/Erkner: 1:14:36

Erkner:

Erkner: 19(of 22)

SEN2 / TM 45

Erkner/Erkner: 1:19:17

Erkner

Erkner

Erkner

Erkner	km	km	min/km	-	-	km	km	km	km	min/km	-	-	km	km
Schwimmen nett	0.70	20:27	29:12	16	6:58	167	8:55	0.70	20:27	29:12	16	6:58	167	8:55
Wechsel S -> R	0.26	3:23	13:00	14	1:30	148	2:03	0.96	23:50	24:49	16	8:13	165	10:52
Schwimmen Erkner	0.96	23:50	24:49	16	8:13	165	10:52	0.96	23:50	24:49	16	8:13	165	10:52
Rad netto	28.00	54:36	1:57	13	8:39	136	9:17	28.96	1:18:26	2:42	15	15:31	149	18:23
Wechsel R -> L	0.13	2:55	22:26	22	1:58	216	2:17	29.09	1:21:21	2:47	16	17:23	164	20:39
Rad Erkner	28.13	57:31	2:02	14	10:31	161	11:29	29.09	1:21:21	2:47	16	17:23	164	20:39
Lauf	3.60	20:58	5:49	19	6:24	184	7:43	32.69	1:42:19	3:07	19	23:02	178	27:43